

# Oktober 2009 Kungälvs OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 okt	torsdag	Korta intervaller	Fontin 18:00		
2 okt	fredag	Vänersborg, nattsprint			
3 okt	lördag	<b>Pre-OL, Kungälv</b> Skogsvargarna, medel Frölunda, medel	<b>Kungälv</b>	Roger Johansson	
4 okt	söndag	<b>Pre-OL, Kungälv</b> Vänersborg, lång	<b>Kungälv</b>	Roger Johansson	
5 okt	måndag				vecka 41
6 okt	tisdag	Löpträning Distans	Fontin 18:00		Fika: Bengt & Gunilla Berndtsson
7 okt	onsdag				
8 okt	torsdag	Långa Intervaller	Fontin 18:00		
9 okt	fredag				
10 okt	lördag	<b>25-manna, stafett</b>		UK/TRUT	
11 okt	söndag	<b>25-manna , medel /</b> Silva Junior Cup		UK/TRUT	Fika: Lilian Samuelsson
12 okt	måndag				
13 okt	tisdag	Löpträning	Fontin 18:00		
14 okt	onsdag	GOF Ungdom	18.00 Partille OL gymnasium		Manusstopp KOK- nytt nr 9
15 okt	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Susanne/ Birgitta	
16 okt	fredag				
17 okt	lördag	<b>IFK-kavlen</b>			
18 okt	söndag	GMOK, medel Ljungskile, lång			
19 okt	måndag				vecka 43
20 okt	tisdag	Löpträning, distans	Fontin 18:00		
21 okt	onsdag	<b>När-natt cup 1</b>	<b>Kungälv 19:00</b>		Fika: Ulf
22 okt	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Susanne/ Birgitta	
23 okt	fredag				
24 okt	lördag	<b>Smålandskavle, staf</b> <b>Bornholm 2 dagars</b>			
25 okt	söndag	Stenungsund lång <b>Smålandskavlen, staf.</b> <b>Bornholm 2 dagars</b>			
26 okt	måndag				vecka 44
27 okt	tisdag	<b>Löpträning</b>	Fontin 18:00		
28 okt	onsdag				
29 okt	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Susanne/ Birgitta	Fika: Cicci Groth
30 okt	fredag				
31 okt	lördag				

### Missa inte:

Anmälan tävlingar. På Klubben Online via [www.kungalvsok.se](http://www.kungalvsok.se) eller telefon Lilian Samuelsson 0303-64336.

Gymnastiken: Startar den 15/10. Torsdagar kl. 18:00-20:00 i Övre Fontinskolan,

10-11/10: 25-manna i Stockholm.

17/10: IFK-kavlen: anmäl dig så att vi får många lag.

21/10: Första deltävlingen i närnattcup i Kungälv.

24-25/10: Smålandskavlen eller resa till Bornholm. Välj det som passar dig bäst!

\*OBS! Tag med pannlampa på tisdagsträningarna

För senaste info: Telefonsvararen 0303-211884 eller [www.kungalvsok.se](http://www.kungalvsok.se)